Choroba związana z gorącem

Upał może spowodować pewne choroby, takie jak kurcze mięśni, wyczerpanie z gorąca i udar cieplny. Co ważniejsze, upał może pogorszyć stan osoby, która ma już problem zdrowotny, taki jak chorobę serca lub cukrzycę.

Choroba	Objawy	Co robić
Kurcze mięśni	• Bóle mięśni • Spazmy w brzuchu, rękach lub nogach	• Zaprzestań czynności i usiądź spokojnie w chłodnym miejscu • Przyjmuj więcej płynów • Odpocznij przez parę godzin przed powrotem do zajęcia • Szukaj pomocy medycznej, jeśli kurcze nie ustępują
Wyczerpanie z gorąca	• Blada cera i pocenie się • Szybkie bicie serca • Kurcze mięśni, słabość • Zawroty i ból głowy • Mdłości, wymioty • Mdlenie	• Przenieś osobę do chłodnego miejsca i połóż ją tam • Zdejmij wierzchnią odzież • Zwilżaj skórę chłodną wodą • Szukaj porady medycznej
Udar cieplny (stan nagły zagrażający życiu)	• Takie same objawy, jak przy wyczerpaniu z gorąca • Sucha skóra, bez pocenia się • Stan psychiczny pogarsza się, dezorientacja • Atak • Symptomy, jak przy udarze lub zapaści • Utrata przytomności	• Wezwij ambulans • Przenieś osobę do chłodnego miejsca i połóż ją tam • Zdejmij odzież z tej osoby • Zwilżaj skórę chłodną wodą, stale wachlując • Połóż nieprzytomną osobę na boku i otwórz drogi oddechowe

Department of Health

health

Zachowaj zdrowie w upale

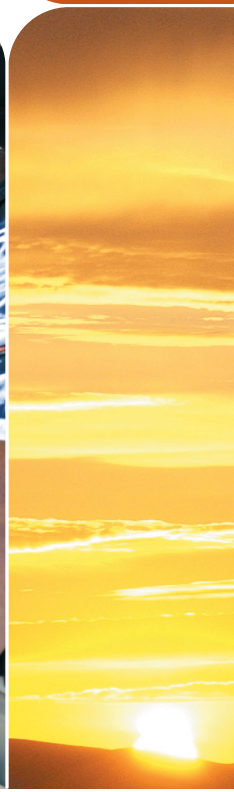
Ważna informacja kontaktowa

24-godzinny kontakt w sprawie porady zdrowotnej Nurse-on-Call pod numerem 1300 60 60 24.

W nagłych przypadkach zagrażających życiu – zadzwoń pod 000.

Niniejsza broszura dostępna jest również w innych językach. Znaleźć można na stronie internetowej: www.health.vic.gov.au/environment/heatwave

Zatwierdzone przez Victorian Government, Melbourne. Wydrukowane przez Centre State Printing, 52 Loch Street, Maryborough 3465. By otrzymać tę publikację w dostępnym formacie, prosimy zadzwonić do Health Protection Branch pod numer 1300 761 874. Listopad 2010 (1011018).



State Government Victoria

Komu grozi największe ryzyko?

Osoby najbardziej narażone na falę upałów, to:

- osoby w wieku ponad 65 lat, zwłaszcza mieszkające samotnie
- osoby ze schorzeniami takimi jak cukrzyca, choroba nerek lub choroba umysłowa
- osoby pobierające leki, które mogą wpłynąć na to, jak ciało reaguje na upał, jak np.:
  - leki na alergie (przeciwhistaminowe)
  - leki regulujące ciśnienie krwi (beta-adrenolityki)
  - leki przeciw napadom (antydrgawkowe)
  - tabletki odwadniające (środki moczopędne)
  - środki przeciwdepresyjne lub przeciwpsychotyczne
- ludzie uzależnieni od alkoholu lub narkotyków
- ludzie niepełnosprawni, którzy mogą nie zdawać sobie sprawy lub mogą nie być w stanie zawiadomić o swojej dolegliwości lub odczuwanym pragnieniu
- ludzie, którzy mają trudności z poruszaniem się (np. obłożnie chorzy lub na wózku inwalidzkim)
- ludzie z nadwagą lub otyli
- kobiety w ciąży, matki karmiące, niemowlęta i małe dzieci
- ludzie pracujący- lub fizycznie aktywni na dworze.

Radzenie sobie z upałem

- Dbaj o siebie i zaglądaj do starszych, chorych i słabowitych przyjaciół, sąsiadów i krewnych.
- Pij dużo wody, nawet, jeśli nie jesteś spragniony. (Jeżeli Twój lekarz normalnie zaleca Ci ograniczenie przyjmowania płynów, sprawdź, ile możesz wypić w czasie upałów).
- Ochładzaj się, okładając wilgotnymi ręcznikami, wkładając stopy do zimnej wody i biorąc chłodny (nie zimny) prysznic.
- Spędzaj jak najwięcej czasu w chłodnych i klimatyzowanych budynkach (na przykład w centrach handlowych, bibliotekach, kinach, centrach środowiskowych).
- Osłaniaj się przed słońcem w ciągu dnia, zaciągając zasłony i żaluzje. Otwieraj okna, kiedy wieje chłodny wiaterek.
- Nie pozostawiaj dzieci, starszych ani zwierząt w zaparkowanym samochodzie.
- Unikaj słońca w czasie najgorętszej pory dnia. Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, staraj się przebywać w cieniu i zabieraj ze sobą dużo wody. Noś kapelusz i luźną odzież w jasnych kolorach.
- Jedz mniejsze posiłki częściej, oraz zimne posiłki, takie jak sałatki. Dopilnuj, by jedzenie wymagające chłodzenia, było właściwie przechowywane.
- Unikaj forsownych zajęć, takich jak sport, remont domu i prace ogrodnicze.
- Oglądaj lub słuchaj wiadomości poświęcających więcej miejsca pogodzie w czasie fali upałów.

Przygotowanie się na upały

- Upewnij się, że Twój wiatrak lub klimatyzator dobrze działa. Zamów przegląd klimatyzatora, jeżeli trzeba.
- Zrób zapasy żywności, wody i leków, żebyś nie musiał wychodzić w czasie upałów.
- Przechowuj leki w sposób bezpieczny w zaleconej temperaturze.
- Postaraj się o to, by uczynić Twój dom był chłodniejszym, instalując na przykład zadaszenia, markizy lub zewnętrzne żaluzje na osłonecznionych stronach domu.

Przygotowanie się na przerwę w dostawie prądu

- Pomyśl zawczasu, co byś zrobił, gdyby fala upałów spowodowała przerwę w dostawie elektryczności lub zakłócenia w transporcie.
- Dopilnuj, żeby mieć latarkę, całkowicie naładowany telefon komórkowy lub telefon działający bez elektryczności, radio na baterię i wystarczającą ilość baterii.

Co to jest fala upałów?

Fala upałów jest to okres niezwykle nieprzyjemnej, gorącej pogody, która może wpłynąć niekorzystnie na każdego. Może ona również wpłynąć na infrastrukturę, taką jak dostawy elektryczności, transport publiczny i inne usługi. Fale upałów mogą pogorszyć obecne dolegliwości i spowodować związaną z upałem chorobę, co może doprowadzić do śmierci.